

2026年（令和8年）7月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (水)	カレーピラフ しろみさかなのこうみがけ ABCスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ、あぶら でんぶん、こむぎこ さとう、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、ながねぎ とうもろこし、パセリ	668	28.0	27.0	1.7
2 (木)	こがたソフトフランスパン ペンネラタトゥ フレンチサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう、とりにく	ソフトフランスパン、マカロニ あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、なす、にんにく ホールトマト、ズッキーニ、パプリカ マッシュルーム キャベツ、きゅうり こだますいか	614	22.3	24.4	2.8
3 (金)	ガバオライス とりのからあげ ナムル	ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こむぎこ、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン パプリカ、しょうが もやし、きゅうり	607	27.9	19.6	3.0
6 (月)	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら みそしる	はっこうにゅう はっこうにゅう、さけ ぶたにく、みそ けずりぶし、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、ピーマン こんにやく たまねぎ	614	28.9	14.9	1.4
7 (火)	えだまめごはん ぶたにくのピリからあげ しおナムル そうめんじる	ぎゅうにゅう けずりぶし、ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、なると	こめ、こむぎこ でんぶん、あぶら さとう、ごま ごまあぶら、そうめん	えだまめ、しょうが もやし、きゅうり にんじん、こまつな、ながねぎ	628	24.5	23.5	3.3
8 (水)	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	うどん、さとう じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま	こまつな、ほうれんそう にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ	624	22.4	23.2	2.9
9 (木)	ナン カレーそばろ コールスローサラダ ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず ベーコン	ナン、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし、セロリ	621	28.8	29.0	3.4
10 (金)	ごはん ふりかけ とりのさっぱりい いそあえ ごもくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、のり、とうふ	こめ、ふりかけ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ パイナップル	619	29.3	21.2	2.8
13 (月)	ごはん ぶたにくのごみそやき おひたし とうがんスープ	はっこうにゅう はっこうにゅう ぶたにく、みそ ヨーグルト、とりにく	こめ、あぶら、さとう ごま、はるさめ	しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、とうがん、ながねぎ チンゲンサイ	612	27.5	17.8	2.3
14 (火)	まるパン とりとまめのトマトにこみ コロッケ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく いんげんまめ	まるパン、さとう コロッケ、あぶら	にんにく、たまねぎ、ホールトマト とうもろこし	616	28.9	24.0	2.0
15 (水)	ジャージャーめん ちゅうかふうツナポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、だいず ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら さとう、でんぶん じゃがいも、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、にんじん キャベツ、きゅうり	620	27.2	24.9	2.1
16 (木)	なつやすいかレー ふくじんづけ シーザーサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら シーザードレッシング いちごのアイス	トマト、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	697	20.1	22.0	2.4

（注）学校によって献立を変更することがあります。

